


۸۴





# کلیدهای شادی در زندگی

رضا وظیفه مند

بسم الله الرحمن الرحیم

# رهنما ۸٤ (کلیدهای شادی در زندگی )

نویسنده:

رضا وظیفه مند

ناشر چاپی:

انتشارات آستان قدس رضوی - به نشر

ناشر دیجیتالی:

مرکز تحقیقات رایانه‌ای قائمیه اصفهان

# فهرست

## رهنما ۸۴ (کلیدهای شادی در زندگی )

### مشخصات کتاب

سرشناسه : وظیفه مند، رضا، ۱۳۵۹ -

عنوان و نام پدیدآور : کلیدهای شادی در زندگی/ نویسنده رضا وظیفه مند؛ [برای] معاونت تبلیغات و ارتباطات اسلامی آستان قدس رضوی .

مشخصات نشر : مشهد: انتشارات قدس رضوی، ۱۳۹۱.

مشخصات ظاهری : ۵۰ ص.؛ ۱۲×۱۷ س م.

فروست : رهنما؛ ۸۴.

شابک : ۹۷۸-۶۰۰-۶۵۴۳-۲۲-۲

وضعیت فهرست نویسی : فیپا

یادداشت : کتابنامه .

موضوع : شادی -- جنبه های مذهبی -- اسلام

موضوع : راه و رسم زندگی (اسلام)

موضوع : بهداشت روانی -- جنبه های مذهبی -- اسلام

شناسه افزوده : آستان قدس رضوی. معاونت تبلیغات و ارتباطات اسلامی

شناسه افزوده : موسسه انتشاراتی قدس رضوی

رده بندی کنگره : BP۲۳۲/۸۸/و۶ک۸ ۱۳۹۱

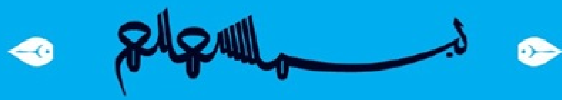
رده بندی دیویی : ۲۹۷/۶۳۷

شماره کتابشناسی ملی : ۲۸۶۰۰۸۰

ص:۱

## اشاره

تصویر

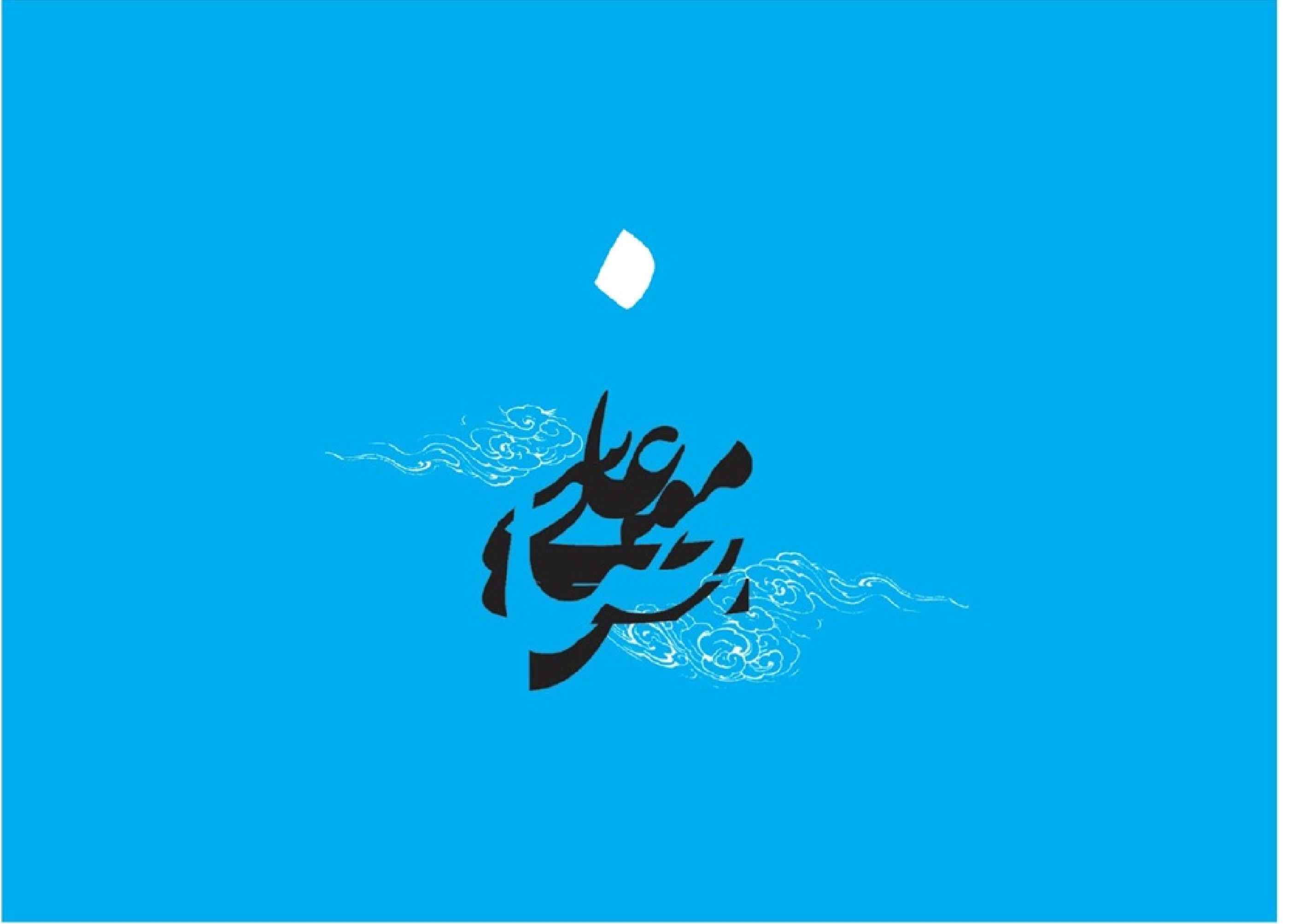


ص:۲

تصویر

پرسیدن برای یافتن راه، خود، ارزش است...
و هر فرهنگی که به پرسشگری بها دهد
و زیباترین، دقیق‌ترین و ساده‌ترین پاسخ‌ها را پیشِ رو بگذارد،
گسترش و دوام خود را تضمین کرده است.
مهم، انتخاب بهترین راه است...
و **رهنما** گامی است در این مسیر.
همگامِ ما باشید و با طرح دیدگاه‌های رنگارنگتان، یاری‌مان کنید.

تصویر



ص:۴۰

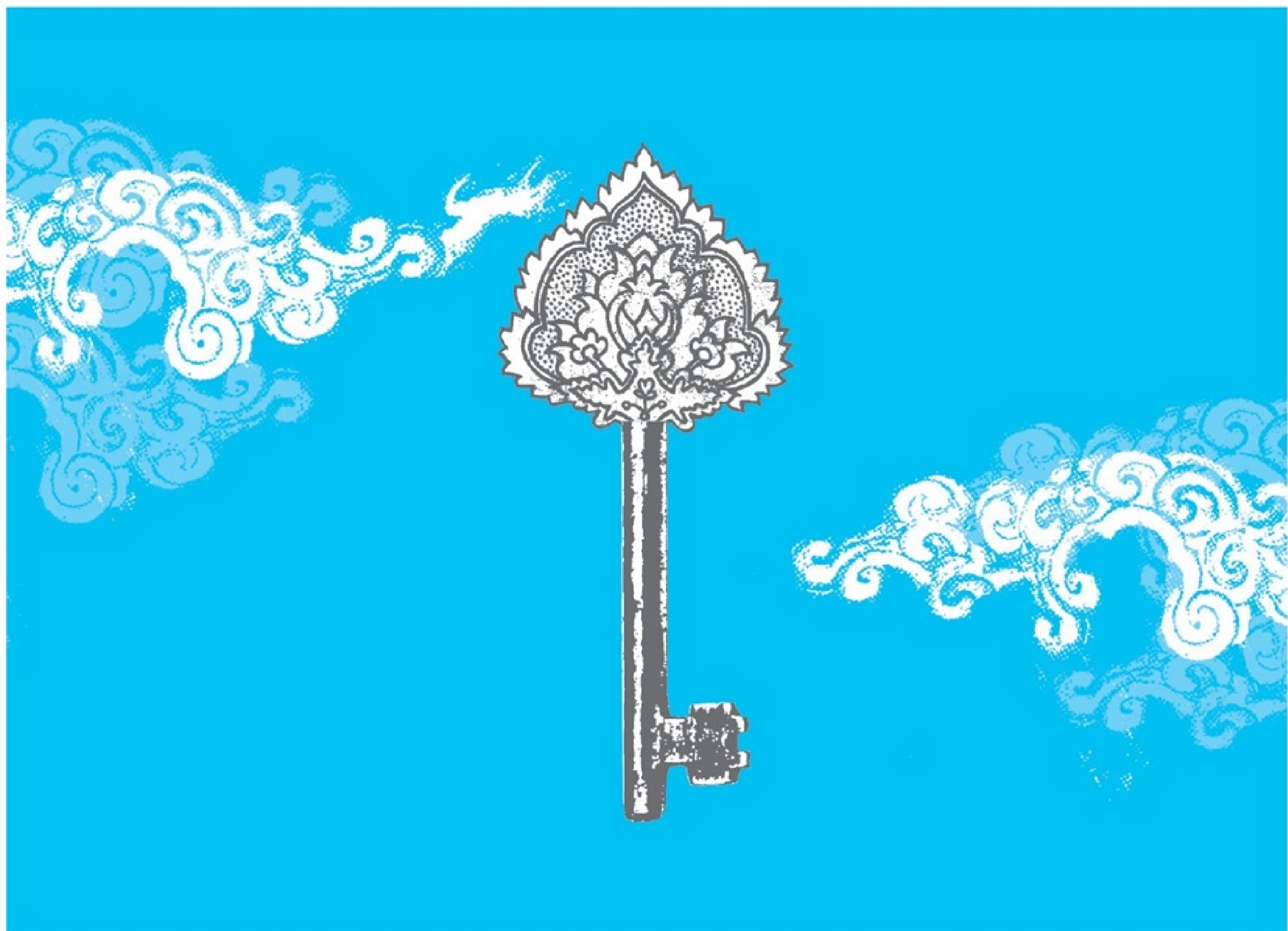
## کلیدهای شادی در زندگی

پاسخ گویی به مسائل ذیل نوشتن این اثر را توجیه می کند:

- شادی درست و واقعی را چگونه بشناسیم؟
- رویکرد اسلام به نشاط و سرور چیست و مسلمان شاد چگونه انسانی است؟
- راه های شادی آفرینی، از منظر زیستی و رفتاری، را برشماریم و برای هریک، استنادی دینی ذکر کنیم.
- از دیدگاه شناختی، چه راهکارهای عملی برای ایجاد نشاط و شادزیستی می توان معرفی کرد؟
- برای افزایش حس شادمانی، چند رهنمود کاربردی در حوزهٔ عاطفی و معنوی بیان کنیم.

ص:۵

تصویر



ص:۶

## درآمد

حق تو را از بهر شادی آفرید *** تا ز تو آرامشی آید پدید

وارهی از مشکلات زندگی *** پس در آرامش نمایی زندگی(۱)

شادی و شادزیستن یکی از احساس ها و نیازهای مهم زندگی بشر و عاملی برای رشد و موفقیت فردی و اجتماعی است. امام علی می فرمایند: «این دل ها همانند بدن ها افسرده می شود؛ پس برای شادابی دل ها، نکته های زیبا و نشاط انگیز بجویید.»(۲) امام رضا نیز می فرمایند: «اوقات خود را به چهار بخش تقسیم کنید: بخشی را به عبادت، بخشی را به کار و فعالیت و تأمین زندگی، بخشی را به معاشرت و هم صحبتی با برادران معتمد و کسانی که شما را از عیب هایتان آگاه سازند و بخشی را به تفریحات و لذایذ خود اختصاص دهید



---

۱- . حاجی کمال مشک ساز.

۲- . نهج البلاغه، حکمت ۹۱.

و با مسرت و نشاطِ ساعت تفریح و شادی، نیرو و توان لازم را برای ادای وظیفه های خود تأمین کنید.»(۱)

در جامعهٔ امروز هم بسیاری از افراد تمایل دارند در چارچوب دین و با رعایت مسائل شرعی به شادی بپردازند؛ اما متأسفانه ناآگاهی از عوامل و محدودهٔ شادی در شرع، مانعی بزرگ در تحقق این نیاز درونی است و با واکنش های متفاوت افراد همراه بوده است: برخی افراد از ترس کشیده شدن به وادی گناه، بر این نیاز طبیعی خود سرپوش می گذارند و دچار افسردگی و سایر بیماری های روحی می شوند. برخی دیگر نیز به بهانهٔ کمبود شادی در دین، پا را از محدودهٔ شرع فراتر می نهند و در دام شادی های موهوم و به دنبال آن، بیماری های گوناگون جسمی و روانی گرفتار می شوند.



---

۱- . محمّدباقر مجلسی، بحارالانوار، ج ۷۵، ص۳۴۶.

در این مجموعه، پس از تعریف شادی، با توجه به فرهنگ اسلامی ایرانی، موضوعات جذاب و صریح شادی آفرین را از منظر دین و روان شناسی در قالب کلیدهای زیستی و رفتاری و نیز عاطفی و معنوی و همچنین شناختی بیان می کنیم.

## تعریف شادی

شادی، احساسی بسیار آشکار است؛ ولی تعریف مفهوم دقیق آن دشوار به نظر می رسد و تعریف های متعدد و پراکنده ای از آن ارائه کرده اند: در فرهنگ و ادب فارسی و عربی، برای شادابی و نشاط مفاهیمی مانند خوشی و خرمی، سرور، تازگی، طراوت، شادمانی، سرزندگی، زنده دلی، سبکی و چالاکی، طرب، خرسندی، بی اندوهی، خجستگی، کامروایی، رغبت

ص:۹

درونی، ضدافسردگی و ضدکسلی و... درنظر گرفته اند.(۱) در روان شناسی نیز مایکل آیزنک، شادی را مجموع لـذّت های بدون درد(۲) و جان مارشال ریو، آن را احساس مثبتی می دانـد که از حس ارضا و پیروزی به دست می آیـد. شهیدمطهری نیز در تعریف شادی می فرمایـد: «سرور، حالت خوش و لـذت بخشی است که از علم و آگاهی بر اینکه یکی از هدف ها و آرزوها تحقق یافته یا تحقق خواهد یافت، به انسان دست می دهد.»(۳) به طور خلاصه، اگر هر انسان، مطابق با جهان بینی و انـدیشه های خود به چیزهای دلخواه برسـد و از زنـدگی اش لـذّت ببرد، در خود، حالتی احساس می کند که «شادی» نام دارد.



---

۱- . علی اکبر دهخدا، لغت نامه، ج۸، ص۱۲۳۱۳؛ ج۱۳، ص۱۹۷۱۳؛ محمد معین، فرهنگ معین، ج ۴، ص۴۷۲۹.

۲- . مایکل آیزنک، روان شناسی شادی، ترجمهٔ خشایار بیگی و مهرداد فیروزبخت، ص۴۲.

۳- . مرتضی مطهری، مقالات فلسفی، ج ۲، ص۶۶.

## فصل اول: کلیدهای زیستی و رفتاری

### اشاره

تصویر

فصل اول: کلیدهای زیستی و رفتاری

کلیـدهای زیسـتی شامـل مـؤلفه هـایی است که تـأمین آن به حفـظ تعـادل زیسـتی فرد برای ادامـهٔ حیـات می انجامـد. کلیـدهای رفتـاری نیز به چگونگی رفتارهای فردی و اجتماعی در موقعیّت های گوناگون زندگی مربوط است و موضوعاتی را دربر می گیرد که صبغهٔ رفتاری و عینی دارد و در رفتار بیرونی فرد تجلّی پیدا می کند.

## ۱.۱. پوشیدن لباس های روشن

رنگ ها در روحیهٔ انسان تأثیر بسزایی دارد و واکنش های گوناگونی را برمی انگیزد. رنگ روشن، شادی آفرین است و اسلام نیز به پوشیدن لباس های روشن تأکید فراوانی کرده است؛ به گونه ای که در قرآن کریم به نشاط آور بودن رنگ زرد اشاره شده است.(۱) بهترین رنگ ها



---

۱- . بقره، ۶۹.

در جامه، سفید است و پس از آن، زرد و پس از آن، سبز و پس از آن، قرمز روشن و کبود و عدسی. پوشیدن لباس قرمز تیره، به ویژه در نماز، مکروه است. پوشیدن جامهٔ سیاه، در همه حال، کراهت شدید دارد؛ مگر عمامه و عبا و کفش باشد. اگر عمامه و عبا هم سیاه نباشد، بهتر است.(۱) پوشش چادر مشکی برای زنان نیز بی اشکال است و کراهت ندارد.(۲)

## ۱.۲. تغذیهٔ سالم

تغذیهٔ سالم و کامل و آکنده از پروتئین ها، کربوهیدرات ها، ویتامین های مهم حیاتی، عناصر شیمیایی حیاتی، مواد معدنی، فیبرها و چربی کم، نه تنها وضع جسمانی را بهبود می بخشد، بلکه تأثیرات مثبتی بر زندگی می گذارد و شادی آور است. امام صادق، در روایاتی،

ص:۱۳

---

۱- . محمدباقر مجلسی، حلیه المتقین، ص۹.

۲- . محسن محمودی، مسائل جدید از دیدگاه علما و مراجع تقلید، ج ۱، ص۳۵.

خوردن و آشامیدن را البته مشروط به شرایط آن، سبب شادابی و نشاط معرفی کرده اند.(۱)

پژوهش ها نشان می دهد خوردن صبحانهٔ مناسب و حاوی مختصری مواد قندی، سهم بسزایی در شادی روزانه دارد. همچنین، برخی پروتئین های موجود در گوشت و سبوس غلّات و گروه ویتامین های «ب» نقش مؤثری در شادی بخشی و پیشگیری از افسردگی دارد؛ درست به عکس غذاهای حاوی کافئین مانند چای و قهوه. نقش سبزی ها و میوه ها به ویژه سیب، پرتقال، زیتون و نیز شیر تازه در افزایش نشاط، انکارناپذیر است.(۲) خوردن کشمش،(۳) روغن زیتون،(۴) گلابی(۵) و... را نیز برای زدودن غم و اندوه سفارش کرده اند. همچنین در



---

۱- . وسائل الشیعه، ج ۲، ص ۱۱.

۲- . لیلا علوی مقدّم، راهی به شهر شادی، حدیث زندگی، ش۹، ص۴۴.

۳- . مکارم الاخلاق، ص۱۷۵.

۴- . صحیفه الرضا، ص۵۳.

۵- . بحارالانوار، ج ۵۹، ص ۱۷۱.

روایات، برای رفع انـدوه به خوردن انگور تأکیـد کرده انـد. آورده انـد که پس از طوفـان نوح، زمـانی که آب فروکش کرد و اسـتخوان های مردگان نمایان شد و نوح آن صـحنه را دید، بسـیار بی تاب و اندوهگین شد. پس خدای تعالی به او وحی کرد که انگور سیاه بخورد تا غمش زدوده شود.(1)

### ۱.۳. استفاده از عطر و بوی خوش

اسـتفاده از بوی خوش یکی از عوامـل نشاط آور است که در روابط انسان ها با یکـدیگر نیز تأثیر شـگرفی دارد. امام رضا عطرزدن و خوش بو یی را از اخلاق پیامبران(2) و مایهٔ شادابی



---

۱- . بحارالانوار، ج ۷۳، ص۳۲۳.

۲- . الکافی، ج ۶، ص ۵۱۰.

معرفی کرده اند.(۱) ایشان همچنین می فرماینـد: «سـزاوار نیست مرد بوی خوش را در هر روز ترک کنـد و اگر هر روز نمی تواند، هر دو روز یک بار و اگر این را نیز نمی تواند، در هر روز جمعه نباید آن را ترک کند.»(۲)

## ۱.۴. امنیت

یکی از بسترهای لازم برای لـذت بردن از زنـدگی و شادکامی، وجود امنیت است؛ زیرا زنـدگی انسان بـدون امنیت، جلوه ای نخواهـد داشت. امیرالمؤمنین علی دربارهٔ رابطهٔ امنیت

و شادمانی می فرمایند: «هرگونه شادی نیاز به امنیت دارد.»(۳)



---

۱- . بحارالانوار، پیشین، ص ۱۴۱.

۲- . الکافی، پیشین.

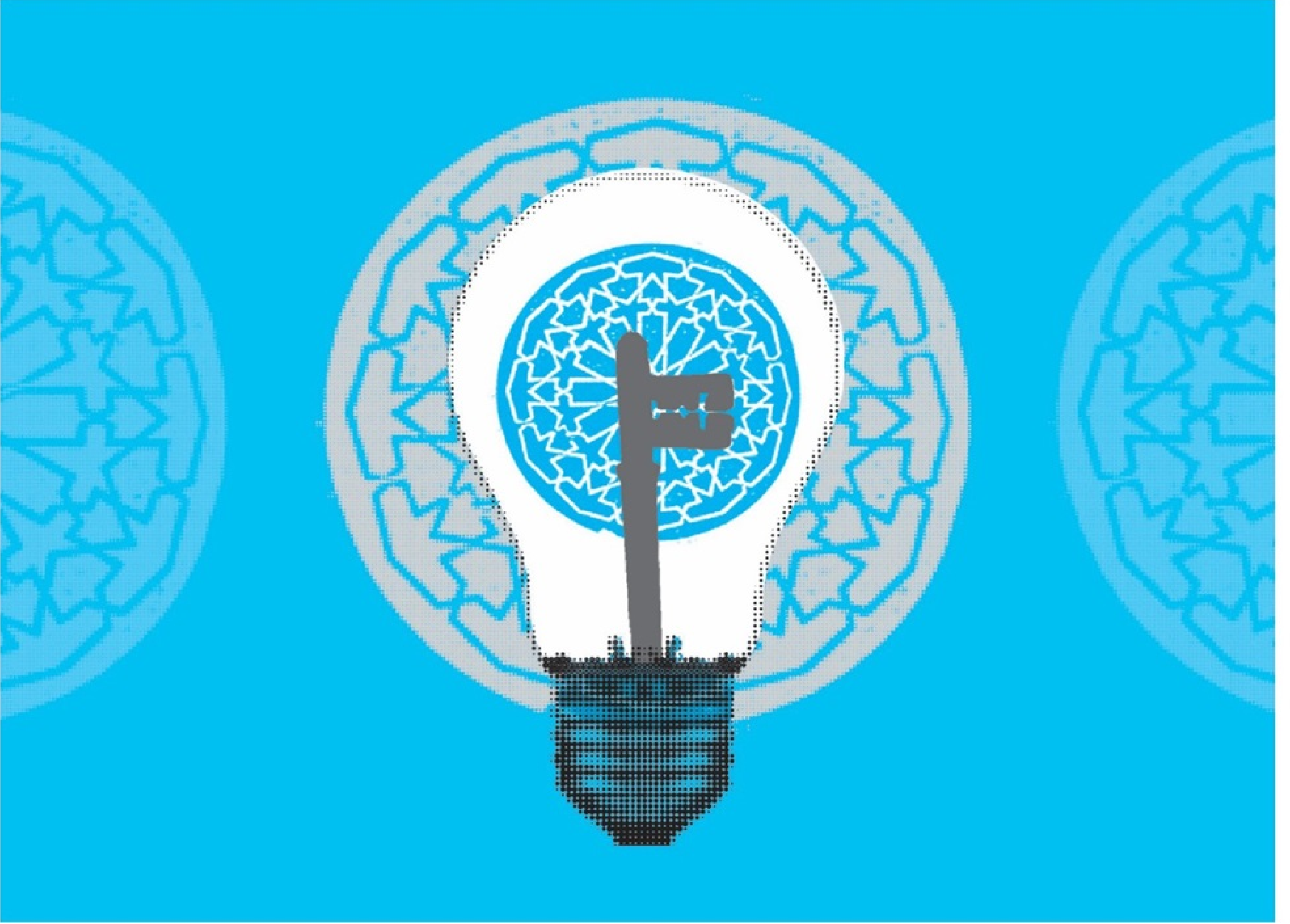
۳- . بحارالانوار، ج ۷۵، ص ۷.

### ۱.۵. اعتدال در زندگی

انسان نیازهای جسـمی و روحی گوناگونی دارد که تنها با برآورده کردن مطلوب و متعادل آن ها حس شادی به وی دست می دهـد؛ زیرا تنها در صورت هماهنگی و تعادل بین آن هاست که روان وی سالم می مانـد و آثار شادمانی در جسم و روح او پدید خواهد آمد. درحقیقت، اگر نیازهـای انسان برطرف نشود، تعادل روحی وی به هم می خورد و مضـطرب می شود. ازسوی دیگر، افراط در برآورده کردن نیازها نیز او را از انسانیت دور می کنـد و به همان انـدازه، از نشاط پسـندیدهٔ وی می کاهد. به همین دلیل، رعایت اعتدال در تمام ابعاد زندگی، زندگی سالم و پُرنشاطی را به وجود می آورد و نبود اعتدال، بدبینی و دل زدگی ایجاد می کند.

غم و شادی، به مثابه نیازهای روح انسان، هریک باید به مقدار لازم وجود داشـته باشد؛ زیرا افراط و تفریط در غم و شادی نشانهٔ نوعی بیماری روحی است و تعادل در آن، نشانهٔ سلامت روح. شادی باید به اندازه ای باشد که انسان را از تعهد به دیگران و

تصویر



ص:۱۸

همـدردی با آن ها جـدا نکنـد و غم و اندوه نیز نباید به قدری باشد که موجب افسـردگی روح و یأس و دلسـردی وی شود. امام رضا در بیانی جامع از احکام اسـلامی می فرمایند: «یحیی گریه می کرد و نمی خندید. عیسـی هم می گریست و هم می خندید و آنچه عیسی انجام می داد، بهتر بود.»(۱)

## ۱.۶. خواب و استراحت کافی

خواب یکی از نیازهـای اساسـی جسـمی و ذهنی و عـاطفی انسـان و بهترین راهکار برای رفع خسـتگی و تجدیـد قوا و کسب انرژی است؛ زیرا خواب سبب تسلط قوای ذهنی و استواری و قوّت بدن است.(۲) خواب فقط یک سوم از زندگی ما را تشکیل می دهد؛ ولی کیفیت دوسوم



---

۱- . الکافی، ج ۲، ص۶۶۵.

۲- . بحارالانوار، ج۵۹، ص۳۱۴.

دیگر از زندگی ما نیز به کیفیت خواب ما بستگی دارد.(۱) چنانچه نیاز به خواب به صورت مطلوب و در محیط مناسب برطرف شود، نیروی شگرفی در انسان به وجود می آورد که بدن و مغز را به حالت نخست برمی گرداند،(۲) خستگی را از تن انسان می زداید و باعث سرحالی و شادی و نشاط می شود.

### ۱.۷. ازدواج و تشکیل خانواده

ازدواج و تشکیل خانواده یکی از راه های برآورده شدن مشروع نیازهای جسمی و روانی بشر است.(۳) ازدواج با شادکامیِ بیشتر همراه است. افراد متأهل درمقایسه با کسانی که هرگز ازدواج نکرده اند یا از یکدیگر جدا شده اند یا همسر خود را از دست داده اند، بیشتر احساس



---

۱- . پیر فلوشر، چگونه بهتر بخوابیم، ص۳۵.

۲- . محمّدرضا سالاری فر و دیگران، بهداشت روانی با نگرش به منابع اسلامی، ص۹۴.

۳- . روم، ۲۱.

شادمانی می کنند. بنابر تحقیقات، از بین عواملی همچون درآمد، تحصیلات، جنسیت و موقعیت شغلی، بهترین پیش بینی کنندۀ میزان شادمانی شخصی و رضایت از زندگی عامل رضایت و سازگاری زناشویی است.(۱) امام صادق ازسویی نگاه به همسر زیبا را سبب نشاط و شادکامی و ازسوی دیگر، روابط زناشویی بین زن و شوهر را از عوامل شادی بخش و نشاط آفرین در کانون خانواده دانسته اند.(۲)

## ۱.۸. ورزش

ورزش باعث نشاط و شادابی بدن است و انسان را ازنظر روحی و روانی سرزنده و شاداب

ص:۲۱

---

۱- . جعفر جدیری و دیگران، بررسی رابطۀ رضامندی زناشویی (براساس معیارهای دینی) با عوامل جمعیت شناختی؛ تحصیلات، طول مدت ازدواج، سن ازدواج و تفاوت سنی، ش۵.

۲- . وسائل الشیعه، ج ۲، ص۱۱.

می کند. از جمله فواید روان شناختی ورزش می توان به این نکات مثبت اشاره کرد: کاهش افسردگی، کاهش اضطراب، فراهم آوردن سپری در برابر استرس و افزایش عزت نفس و آرامش فکری.(۱) آرجایل معتقد است ورزش و تمرین جسمانی اگر به طور منظم انجام شود، خُلق مثبتی ایجاد می کند. به اعتقاد او، دلیل اصلی تأثیر تمرین های جسمانی بر شادی، آزاد شدن آندروفین ها و درنتیجه ایجاد خُلق مثبت، برقراری تعامل اجتماعی، فراهم شدن زمینهٔ موفقیت و کاهش افسردگی و تنش است.(۲)

امام صادق نیز در روایتی می فرمایند: «نشاط و شادابی بر اثر ده چیز حاصل می شود: پیاده روی، سوارکاری، شنا در آب و... .»(۳)



---

۱- . آنتونی کورتیکس، روان شناسی سلامت، ترجمهٔ هرمز سهرابی، ص۱۵۵.

۲- . مایکل آرگیل، روان شناسی شادی، ترجمهٔ مسعود گوهری انارکی و همکاران.

۳- . وسائل الشیعه، پیشین.

## ۱.۹. کار و اشتغال

بخشی از هویت ما را کاری شکل می دهد که انجام می دهیم. اگر در طبقهٔ شغلی، بیکار باشیم، احساس رنج می کنیم و این مسئله به کاهش شدید شادکامی ما می انجامد.(۱) اشتغال همهٔ جنبه های شادی، ازجمله عاطفهٔ مثبت و رضایت از زندگی و عزت نفس، را تحت تأثیر قرار می دهد و به نوعی، بهداشت روانی فرد را ارتقا می بخشد. بنابر تحقیقات، کار و سرگرمی خاصیت ویژه ای دارد که نشاط مواد افیونی به پای آن نمی رسد. همچنین، اشخاصی که به کار مشغول اند، از نشاط کار بیش از هر چیز لذت می برند.(۲) درعوض، افراد بیکار، دچار افسردگی و اندوه و بی حوصلگی می شوند و برای انجام دادن کارهای روزمرهٔ خود هم نشاط ندارند. امیرالمؤمنین علی نیز می فرمایند: «کسی که در کار کردن کوتاهی کند، دچار غم



---

۱- . حسین پورشریف، جوان و شادی و رضایت از زندگی، ص۳۲.

۲- . الکسیس کارل، انسان موجود ناشناخته، ص۲۴۹.

و اندوه می شود.»(۱)

### ۱.۱۰. مسافرت و گردش و تفریح

انسان در زندگی روزمرهٔ خود بر اثر فعالیت های روزانه و فضاها و کارهای یکنواخت و تکراری، دچار خستگی جسمی و فرسودگی روحی می شود و درنتیجه، شادابی و نشاط خود را از دست می دهد. تفریح و مسافرت و گردش در طبیعت زیبا و مناظر سرسبز و به نوعی، تغییر آب وهوا باعث نشاط و تجدید قوای روانی و ذهنی انسان است و او را برای فعالیت های فیزیکی و ذهنی آماده و بانشاط می سازد. امیرالمؤمنین علی علیه السلام می فرمایند: «در جست وجوی تکامل و ترقی از وطن دور شو و مسافرت کن که در سفر، پنج فایده است: تفریح و انبساط



---

۱- . نهج البلاغه، حکمت ۱۲۷.

روحی، تحصیل درآمد زندگی و تأمین معاش، آموختن دانش و کسب تجربه، یادگیری آداب زندگی و آشنایی با بزرگان و صاحبان فضیلت.»(۱) ایشان همچنین می فرمایند: «زمین با باغ های زیبای خود، همگان را به سرور و شادی دعوت می کند و با لباس نازک گلبرگ ها که بر خود می پوشد، هر بیننده ای را به شگفتی وامی دارد و با زینت و زیوری که از گلوبند گل های گوناگون، خود را می آراید، هر بیننده ای را به وجد می آورد.»(۲)

### ۱.۱۱. دوستیابی

انسان موجودی اجتماعی است و بخشی از نیازهای وی در ارتباط با دیگران معنا پیدا می کند. یکی از چیزهایی که در آرامش و نشاط وی مؤثر است، داشتن دوستان باصفا و



---

۱- . مستدرک الوسائل، ج ۸، ص۱۱۵.

۲- . بحارالانوار، ج ۷۴، ص۳۲۶.

شاد و مؤمن است. امام موسی کاظم دیدار برادران را باعث خوش حالی و خرسندی معرفی می کنند.(1) امیرمؤمنان علی نیز دوست خوب را نجات بخش انسان از تنهایی و غم معرفی کرده اند. ایشان می فرمایند: «برادران زنگار نگرانی و اندوه را از دل می زدایند.»(2)

## ۱.۱۲. یاری رساندن به دیگران

بسیار اتفاق می افتد که در رابطه با دیگران، متوجه نیاز آنان به کمک می شویم یا اینکه خود به کمک آن ها نیاز پیدا می کنیم. در این مواقع، یکی از جنبه های مهم رفتار انسانی به نام رفتار حمایتی، امداد، نوع دوستی یا رفتار خیرخواهانه مجال بروز می یابد. این رفتار افزون بر اجر اخروی، لذتی به همراه دارد که فرد را به بالاترین درجهٔ خوشی در زندگی



---

۱- . مستدرک الوسائل، پیشین، ص۳۲۴.

۲- . غررالحکم، ص۴۱۴.

می رساند و با رضایت، سرور، خوش حالی و نشاط همراه است. امام رضا در این زمینه می فرمایند: «هر کس غم و اندوه را از قلب مؤمن دور کند و گشایش در کار او قرار دهد، خداوند نیز غم و اندوه را از قلب او دور کند.»(۱)

### ۱.۱۳. حضور در مجالس شادی

برای انسان روزها و موقعیت های شاد و فرح انگیز بسیاری پیش می آید. حضور در جمع انسان های شاد موقعیت هایی را برای شادبودن فراهم می آورد. حضور در مجالس شادی که با رعایت موازین عقلی و اخلاقی برگزار شود، بهترین راه برای تجربه کردن روش های شادشدن و نیز شادکردن دیگران است.(۲) پیامبر گرامی اسلام نیز با توصیه به برگزاری مراسم ولیمه



---

۱- . بحارالانوار، ج ۷۱، ص ۳۳۲.

۲- . حسین پورشریف، پیشین، ص ۸۵.

در موقعیت های گوناگون، به نوعی، شرکت دسته جمعی در مجالس شادی و سرور را بسیار نشاط انگیز می دانند. ایشان می فرمایند: «ولیمه در پنج چیز مستحب است و ثواب دارد: ازدواج، تولد فرزند، ختنه کردن، خرید خانه و بازگشت از مکه.»(۱) بهترین روش برای شاد شدن در چنین موقعیت هایی این است که دیگران را شاد کنیم؛ زیرا شادی مُسری است. یعنی اگر اطرافیان ما شاد باشند، ما هم شادتر خواهیم بود.

## ۱.۱۴. روابط اجتماعی شاد و صلهٔ رحم

زنـدگی کردن در جمع و برقراری روابـط اجتمـاعی شـاد بـا دیگران، به دلیـل ارضای احساسات و عواطف آدمی و افزایش تواناییِ دستیابی به اهداف و... کمک فراوانی به آرامش درونی و



---

۱- . بحارالانوار، ج ۱۰۰، ص۲۷۵.

تخلیهٔ هیجان روحی کرده، احساس شادکامی و رضایت از زنـدگی در فرد ایجاد می کند. یکی از روابط اجتماعی مهم و شادی آور، برقراری روابط خویشاوندی و رفت وآمد با بستگان و خویشاوندان است؛ زیرا زمانی که خویشاوندان در جمعی صمیمی حضور پیدا می کنند و بین آن هـا دادوسـتد عـاطفی برقرار می شود، نیازهای روانی و عاطفی خود را برطرف و احساس محبوبیت و ارزنـدگی می کننـد. این احساس مثبت و انرژی روانی حاصل از آن، باعث نشاط درونی و پالایش روح و رفع اندوه می شود. امام علی در این زمینه می فرمایند: «قطع رابطه با خویشان، حزن و اندوه را به دنبال دارد.»(۱)



---

۱- . بحارالانوار، ج ۵۱، ص۲۶۳.

## ۱.۱۵. شوخی

شوخی یکی از آداب معاشرت در اسلام است که دربارهٔ آن روایات فراوانی وجود دارد. پیامبر گرامی اسلام می فرمایند: «مؤمن شوخ وشنگ است و منافق، اخمو و عصبانی.»(۱) طبیعت انسان شوخی را می پسندد و با آن شاد می شود؛ زیرا شوخی، برای مدتی، تصویرهای پیاپی غمناک را قطع می کند و عناصر شادی بخش را در لایه های روان آدمی افزایش می دهد.(۲) البته، در برخی روایات به پیامدهای شوخیِ بیش از حد، نظیر کینه و کدورت، حماقت، کم شدن عقل و... اشاره شده است. ازمجموع این روایات و همچنین روایاتی که در ستایش شوخی آمده است، نتیجه می گیریم شوخی باید به دور از هر گونه جنبه های ضداخلاقی و ضدشرعی باشد تا با غم زدایی و شادی آفرینی همراه باشد.



---

۱- . میزان الحکمه، ۱۰، ص۴۸۳، ح۱۸۹۴۹.

۲- . حسین پورشریف، پیشین، ص ۷۰.

## فصل دوم: کلیدهای شناختی

### اشاره

تصویر

فصل دوم: کلیدهای شناختی

ص:۳۱

تصویر



در بُعد شناختیِ انسان باید به دانش، معلومات، توانایی ها و مهارت های ذهنی او توجه کرد؛ بنابراین مراد از کلیدهای شناختی، موضوعاتی است که تأمین کنندهٔ این مؤلفه هاست.

### ۲.۱. تکیه بر مثبت اندیشی در زندگی

خوش بینی یکی از نشانه های سلامت روان است که نقش آن در افزایش نشاط و شادی افراد انکارناپذیر است؛ زیرا افراد خوش بین، درمقایسه با افراد منفی باف، زندگی آرام تر و بانشاط تری دارند. افراد منفی باف فقط نیمهٔ خالی لیوان را می بینند و با عینك بدبینی به اطراف خود می نگرند. درحقیقت، اگر انسان عینك بدبینی و منفی نگری را از جلوی چشمان خود بردارد و با دیدی وسیع تر و افقی بازتر به موضوعات پیرامون خود بنگرد، موضع گیری مناسبی درمقابل سختی های زندگی خواهد داشت؛ به گونه ای که نه تنها مشکلات زندگی او را از پای در نمی آورد، بلکه از آن به مثابه پلی برای رسیدن به مقصود و هدف خویش استفاده

می کند. در این صورت و به طور حتم، بسیاری از مشکلات زندگی و غم ها و افسردگی ها تبدیل به خوشی و شادی می شود و در پی آن، شخص از بسیاری از ناراحتی ها و افسردگی ها رهایی خواهد یافت.

امام صادق در روایتی فرمودند: السرور فی ثلاث خصال:... النهوض فی النوائب؛(۱) (شادمانی و سرور در سه خصلت است که یکی از آن ها ایستادگی در برابر مشکلات است.) معمولاً این افراد دارای ذهنی آرام و آماده اند و خود را با مسائل کوچک درگیر نمی کنند تا انرژی اصلی آن ها هدر نرود و شادی را از ایشان نگیرد.

ص:۳۴

---

۱- . تحف العقول، ص۳۲۲.

## ۲.۲. علم و حکمت آموزی

انسان فطرتاً خواهان زیبایی و جویای حقیقت است؛ بنابراین آموزش و یادگیری، راهی مناسب برای احساس لذت و شادابی است. در این میان، قرآن و احادیث که دربردارندهٔ سخنان حکمت آمیز خداوند و پیامبر اکرم و امامان است، منبع خوب و مناسبی است. این سخنان حکمت آمیز، برآورندهٔ حس زیبایی شناختی و یادآور حقایق فراموش شده است و شادی و نشاط را به ارمغان می آورد. امیرالمؤمنین علی در این زمینه می فرمایند: «همانا این دل ها همانند بدن ها افسرده می شود، پس برای شادابی دل ها، سخنان زیبای حکمت آمیز را بجویید.»(۱)

ص:۳۵

---

۱- ۱. نهج البلاغه، حکمت ۹۱.

### ۲.۳. قضا و قدر الهی

راضـی بودن به رضای خداوند و اعتقاد به قضا و قدر، به انسان آرامش و شادمانی می بخشد و در حادثه های ناگوار، مددکار وی خواهد بود؛ زیرا کسـی که به قضای الهی رضایت می دهد، معتقد است در هرچه برای او پیش می آید، اراده و خواست خداوند دخیل است و حکمتی در آن نهفته است که درنهـایت، به خیر و صـلاح اوست؛ بنـابراین هر مسـئله و اتفـاق هر انـدازه هم ناگوار باشـد، او را پریشان نمی سازد. علی بن اسـباط می گوید از امام رضا شـنیدم که می فرمودند در داستان حضرت خضر و موسی در قرآن، خداوند از زبان حضرت خضر بیان کرد: «در زیر آن دیوار، گنجی بود متعلق به دو کودک یـتیم.» در آن گنـج چنین آمـده است: به نـام خداونـد مهرورز مهربـان، در شـگفتم از کسـی که مرگ را باور کرده است، چگونه شادمانی می کند و در شگفتم از کسی که به قضا و قدر الهی

ص:۳۶

یقین دارد، چگونه غمگین می شود.(۱)

### ۲.۴. زندگی در زمان حال

سعدیا دی رفت و فردا همچنان موجود نیست در میان این و آن فرصت شمار امروز را

بسیاری از افراد به دلیل آنکه در زمان حال زندگی نمی کنند، پیوسته در غم و اندوه گذشته یا تشویش و نگرانی دربارهٔ آینده به سر می برند و شاد نیستند؛ زیرا از رفتارها و رویدادهای شادی آفرین امروز، غافل اند. امام علی می فرمایند: «قلبت را از اندوه گذشته آکنده مساز که تو را از آمادگی برای آینده بازمی دارد(۲) و نگرانی های سال را بر نگرانی امروزت



---

۱- . وسائل الشیعه، ج ۱۵، ص۲۰۳.

۲- . تمیمی آمدی، غررالحکم، ص۳۲۱، ح ۷۴۶۰.

اضافه مکن که برای امروز را مشکلاتِ خودش کافی است.»(۱)

### ۲.۵. مشورت

هم اندیشی با دیگران و بحث کردن با آن ها دربارهٔ هر تصمیم، افزون بر آنکه تصمیم را پخته تر می سازد، نوعی احترام به شخصیت دیگران است. احترام به دیگران عزت نفس آنان را افزایش می دهد و گونه ای شادی و نشاط در بین آنان به وجود می آورد. عزت نفس، به معنای ارزیابی انسان از خود و ارزشی که برای خود قائل است،(۲) یکی از عواملی است که در میزان شادمانی افراد تأثیر فراوانی می گذارد. اهمیت عزت نفس در ایجاد شادمانی به اندازه ای است که برخی صاحب نظران و پژوهشگران روان شناسی شادی، آن را جزء جدایی ناپذیر



---

۱- . من لایحضره الفقیه، ج ۴، ص۳۸۴.

۲- . پاول هنری ماسن و دیگران، رشد و شخصیت کودک، ص۴۱۳.

شادمانی می دانند.(۱) اسلام نیز برای مشورت اهمیت فراوانی قائل است؛ به گونه ای که قرآن کریم، پیامبر اکرم را که از مقام عصمت برخوردار است و از منبع وحی الهام می گیرد، به مشورت کردن با مردم سفارش کرده است.(۲)

ص:۳۹

---

۱- . ابراهیم شاه جعفری و دیگران، شادمانی و عوامل مؤثر بر آن، تازه های علوم شناختی، سال۴، شمارهٔ ۳.

۲- . آل عمران، ۱۵۹.

تصویر



ص:۴۰

## فصل سوم: کلیدهای عاطفی و معنوی

### اشاره

تصویر

فصل سوم: کلیدهای عاطفی و معنوی

ص:۴۱

در حوزهٔ عاطفی، با علاقه، انگیزش، نگرش یا قدردانی و ارزش گذاری سروکار داریم. مراد از کلیدهای عاطفی، موضوعات و مسائلی است که در راه اندازی و جهت دهی و استمرار رفتار تأثیر گذار است و احساس ها و حالت های عاطفی انسان را نشان می دهد. مراد از کلیدهای معنوی و عرفانی نیز عبادت ها و فریضه های الهی است که به منزلهٔ هدف آفرینش انسان تعیین و برای تقویت بُعد روحانی و درجهت سیر و سلوك انسان وضع شده است تا او از عوامل جسمانی به عوامل روحانی تکامل یافته و به مقام قرب الهی برسد.

### ۳.۱. ایمان

نبود نگرانی و اضطراب و رسیدن به اطمینان قلبی، اساس هر نوع شادی است. این موضوع تنها در سایهٔ ایمان به قدرت مطلقی که سرچشمه همهٔ نیکی هاست، میسّر خواهد

ص:۴۲

شد.(۱) پژوهش های انجام شده در میان مردم امریکای شمالی و اروپا نیز نشان می دهد افراد دین دار، بیش از افراد بی دین، دارای احساس شادی و رضایت از زندگی اند.(۲)

### ۳.۲. عمل به واجبات و دوری از گناهان (تقوا و بندگی)

تبعیت از دستورهای شارع مقدس موجب نشاط و شادمانی درونی انسان می شود. درحقیقت، ارضای تمایلات از هر طریق و به هر شکل، انسان را شاد نمی کند. گاهی انسان با انجام دادن کارهایی که بنا به عادت باید لذت بخش باشد، نه تنها هیچ لذتی احساس نمی کند، بلکه دچار عذاب وجدان نیز می شود. حال آنکه پرهیز از گناه که در بیشتر مواقع با پرهیز از لذت های مادی و سطحی همراه است، برای انسان شادی می آفریند؛ زیرا روح انسان



---

۱- . رعد، ۹۶.

۲- . مبین صالحی، «بهزیستی از دیدگاه دین و روان شناسی»، مجلهٔ روان شناسی و دین، ش۶.

به گونه ای است که گاهی از «پرهیز» و «ریاضت معقول» سرخوش می شود. حضرت علی نیز می فرمایند: «شادی مؤمن به اطاعت از پروردگارش و حزن او به گناه و عصیان وی است.»(۱) ایشان همچنین می فرمایند: «هرکس از خدا پروا کند، خداوند او را از هرگونه اندوه نجات می دهد و از هرگونه تنگدستی برای او راه خروج قرار می دهد.»(۲)

## ۳.۳. ذکر حوقله «لاحَوْلَ وَ لاقُوَّه إلا بِاللّه»

برخی غم ها لازمهٔ زندگی است؛ اما بسیاری از آن ها ناشی از نگرانی ها و ناامیدی هاست. شادی نیز، درواقع، نبود غم و اندوه است. پس، انسان با دورکردن نگرانی و اندوه از خود، شاد خواهد شد. در این میان، ذکرگفتن، به یاد خدا بودن و یاری خواستن از او برای رفع حزن و



---

۱- . غررالحکم، ص۸، ح۳۳۹۸.

۲- . همان، ص۲۷۲، ح۵۹۵۱.

اندوه بسیار کارساز است. امام صادق در این زمینه می فرمایند: «هرگاه غم ها بر تو فرود آمد، بر تو باد به گفتن ذکر لا حَوْلَ وَ لا قُوَّه الا بِاللّه.»(۱)



---

۱- . میزان الحکمه، ج ۳، ص ۷۰، ح ۳۹۶۲.

### نتیجه گیری

از مجموع مطالب پیشین نتیجه می گیریم دین و دین داری و بندگی خداوند نه تنها هیچ منافاتی با دنیا و بهره گیری از لذت های حلال دنیوی ندارد، بلکه بر آن سفارش نیز می کند. درحقیقت، زندگی دینی، توأم با نشاط و شادابی است. اسلام نه تنها شادی و نشاط را نهی نمی کند، بلکه در برنامه ای منسجم، روش های گوناگونی را برای دستیابی به شادی و نشاط و اجتناب از غم و اندوه معرفی کرده است.

ص:۴۶

## برای مطالعهٔ بیشتر

۱. مهارت های شادزیستن (روان شناسی شادی و سلامت)، امیرحسینی، خسرو، تهران: عارف کامل، ۱۳۸۲.

۲. جوان، شادی و رضایت از زندگی، پورشریف، حسین، قم: دارالحدیث، ۱۳۸۸.

۳. فرح و شادمانی ممدوح و مذموم ازمنظر قرآن و روایات، قاهری، الهام، تهران: امیرکبیر، ۱۳۸۸.

۴. چگونه شاد و خنده رو باشیم، لقمانی، احمد، قم: بهشت بینش، ۱۳۸۶.

ص:۴۷

تصویر



نسخهٔ دیجیتالی رهنما
مرکز پخش: مشهد مقدس، نبش ورودی باب الجواد علیه السلام
فروشگاه عرضهٔ محصولات رضوی
تلفن: ۰۵۱۱-۲۲۸۵۲۰۴


ص:۴۸

## درباره مرکز

بسمه تعالی

هَلْ يَسْتَوِي الَّذِينَ يَعْلَمُونَ وَالَّذِينَ لَا يَعْلَمُونَ

آیا کسانی که می‌دانند و کسانی که نمی‌دانند یکسانند ؟

سوره زمر/ ۹

مقدمه:

موسسه تحقیقات رایانه ای قائمیه اصفهان، از سال ۱۳۸۵ هـ .ش تحت اشراف حضرت آیت الله حاج سید حسن فقیه امامی (قدس سره الشریف)، با فعالیت خالصانه و شبانه روزی گروهی از نخبگان و فرهیختگان حوزه و دانشگاه، فعالیت خود را در زمینه های مذهبی، فرهنگی و علمی آغاز نموده است.

مرامنامه:

موسسه تحقیقات رایانه ای قائمیه اصفهان در راستای تسهیل و تسریع دسترسی محققین به آثار و ابزار تحقیقاتی در حوزه علوم اسلامی، و با توجه به تعدد و پراکندگی مراکز فعال در این عرصه و منابع متعدد و صعب الوصول، و با نگاهی صرفا علمی و به دور از تعصبات و جریانات اجتماعی، سیاسی، قومی و فردی، بر مبنای اجرای طرحی در قالب « مدیریت آثار تولید شده و انتشار یافته از سوی تمامی مراکز شیعه» تلاش می نماید تا مجموعه ای غنی و سرشار از کتب و مقالات پژوهشی برای متخصصین، و مطالب و مباحثی راهگشا برای فرهیختگان و عموم طبقات مردمی به زبان های مختلف و با فرمت های گوناگون تولید و در فضای مجازی به صورت رایگان در اختیار علاقمندان قرار دهد.

اهداف:

۱.بسط فرهنگ و معارف ناب ثقلین (کتاب الله و اهل البیت علیهم السلام)

۲.تقویت انگیزه عامه مردم بخصوص جوانان نسبت به بررسی دقیق تر مسائل دینی

۳.جایگزین کردن محتوای سودمند به جای مطالب بی محتوا در تلفن های همراه ، تبلت ها، رایانه ها و ...

۴.سرویس دهی به محققین طلاب و دانشجو

۵.گسترش فرهنگ عمومی مطالعه

۶.زمینه سازی جهت تشویق انتشارات و مؤلفین برای دیجیتالی نمودن آثار خود.

سیاست ها:

۱.عمل بر مبنای مجوز های قانونی

۲.ارتباط با مراکز هم سو

۳.پرهیز از موازی کاری

۴.صرفا ارائه محتوای علمی

۵.ذکر منابع نشر

بدیهی است مسئولیت تمامی آثار به عهده ی نویسنده ی آن می باشد .

فعالیت های موسسه :

۱.چاپ و نشر کتاب، جزوه و ماهنامه

۲.برگزاری مسابقات کتابخوانی

۳.تولید نمایشگاه های مجازی: سه بعدی، پانوراما در اماکن مذهبی، گردشگری و...

۴.تولید انیمیشن، بازی های رایانه ای و ...

۵.ایجاد سایت اینترنتی قائمیه به آدرس: www.ghaemiyeh.com

۶.تولید محصولات نمایشی، سخنرانی و...

۷.راه اندازی و پشتیبانی علمی سامانه پاسخ گویی به سوالات شرعی، اخلاقی و اعتقادی

۸.طراحی سیستم های حسابداری، رسانه ساز، موبایل ساز، سامانه خودکار و دستی بلوتوث، وب کیوسک، SMS و...

۹.برگزاری دوره های آموزشی ویژه عموم (مجازی)

۱۰.برگزاری دوره های تربیت مربی (مجازی)

۱۱. تولید هزاران نرم افزار تحقیقاتی قابل اجرا در انواع رایانه، تبلت، تلفن همراه و... در ۸ فرمت جهانی:

۱.JAVA

۲.ANDROID

۳.EPUB

۴.CHM

۵.PDF

۶.HTML

۷.CHM

۸.GHB

و ۴ عدد مارکت با نام بازار کتاب قائمیه نسخه :

۱.ANDROID

۲.IOS

۳.WINDOWS PHONE

۴.WINDOWS

به سه زبان فارسی ، عربی و انگلیسی و قرار دادن بر روی وب سایت موسسه به صورت رایگان .

درپایان :

از مراکز و نهادهایی همچون دفاتر مراجع معظم تقلید و همچنین سازمان ها، نهادها، انتشارات، موسسات، مؤلفین و همه بزرگوارانی که ما را در دستیابی به این هدف یاری نموده و یا دیتا های خود را در اختیار ما قرار دادند تقدیر و تشکر می نماییم.

آدرس دفتر مرکزی:

اصفهان -خیابان عبدالرزاق - بازارچه حاج محمد جعفر آباده ای - کوچه شهید محمد حسن توکلی -پلاک ۱۲۹/۳۴- طبقه اول

وب سایت: www.ghbook.ir

ایمیل: Info@ghbook.ir

تلفن دفتر مرکزی: ۰۳۱۳۴۴۹۰۱۲۵

دفتر تهران: ۸۸۳۱۸۷۲۲ ـ ۰۲۱

بازرگانی و فروش: ۰۹۱۳۲۰۰۰۱۰۹

امور کاربران: ۰۹۱۳۲۰۰۰۱۰۹